La dépression et l'anxiété après une naissance

Une femme peut avoir de nombreux sentiments différents après la naissance de son enfant. Certains de ces sentiments sont la joie et l'excitation, mais aussi la culpabilité et la tristesse. C'est bien normal après un évènement aussi important ! Parfois, les sentiments négatifs deviennent si pénibles qu'une mère se sent dépassée et désemparée. Si tel est le cas, la femme souffre peut-être de dépression et d'anxiété post-partum.

Qu'est-ce que la dépression et l'anxiété post-partum ?

Ce sont des problèmes émotionnels qui peuvent survenir chez une mère après la naissance de son enfant. Une mère sur cinq souffre de dépression et d'anxiété après une naissance. Ce sont des problèmes plus fréquents que ne le pensent la plupart des gens. Chaque mère est différente et peut présenter des symptômes différents. Ces symptômes peuvent se manifester peu après la naissance, ou plusieurs mois plus tard.

Quels en sont les symptômes ?

La plupart des femmes se sentent :

- tristes
- en colère
- fautives
- seules
- inquiètes
- inadéquates
- irritables

Il y a d'autres sentiments comme :

- la volonté de s'enfuir
- l'incapacité de réagir
- l'épuisement – l'incapacité de dormir, même lorsque le bébé est
- endormi
- l'isolement

Une mère, arrivée depuis peu au Canada, peut également se sentir :

- seule, loin de sa famille et de ses ami(e)s
- inaccoutumée au système canadien des soins de santé
- éloignée de son confort, de ses traditions et de ses rituels familiers

Ces sentiments durent deux semaines, ou plus, et ne disparaissent pas d'eux-mêmes. Cette situation est différente de celle qu'on appelle le « syndrome du troisième jour » ou *baby blues* (fatigue et larmoiements). Le « syndrome du troisième jour » peut se manifester peu après la naissance et disparaît de lui-même.

Une mère peut avoir d'horribles pensées de nuire à son enfant, ou à elle-même.
Ces pensées peuvent augmenter si la mère est trop fatiguée ou trop stressée.
Il faut consulter un médecin.

Qu'est-ce qui cause la dépression et l'anxiété post-partum ?

Les causes ne sont pas encore complètement comprises :
Parmi celles-ci, on peut citer :

- des changements hormonaux et chimiques dans le corps
- le stress et le manque de soutien
- l'adaptation à la maternité

des antécédents de violence émotionnelle, physique ou sexuelle peuvent être un facteur.

Pourquoi tant de femmes souffrent-elles en silence ?

- elles cachent peut-être leurs sentiments
- elles se sentent peut-être honteuses et coupables
- les professionnels de la santé n'identifient peut-être pas la dépression et l'anxiété
- les conjoints et les familles ne prennent peut-être pas la situation au sérieux

Qu'est-ce qui peut aider ?

- parler à un professionnel de la santé, un membre de la famille, un(e) ami(e) ou un(e) conseiller/ère
- demander l'adresse d'un programme de soutien du post-partum
- s'assurer que la mère mange et se repose assez
- comprendre que ce n'est pas la faute de la mère
- accepter qu'une nouvelle mère ne puisse pas tout faire
- demander de l'aide aux autres
- vouloir essayer de nouvelles choses, comme la consultation psychologique, le soutien en groupe ou les médicaments
- vivre un jour à la fois

Souvenez-vous : De l'aide est disponible. Cela ne durera pas toujours.

Si vous avez d'autres questions, veuillez vous adresser à une infirmière, votre sage-femme, une infirmière praticienne, une clinique ou un médecin.